

MEDYANIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BURSA TEKNİK
ÜNİVERSİTESİ MEDYA
OKURYAZARLIĞI FİNAL
ÖDEVİ

İSİM: **Elif AKINCI**
ÖĞRENCİ NO:
25332634040

Dijital Çağda Çocuk Olmak: Medya ve Teknolojinin Gelişimsel Süreçler Üzerindeki Çok Boyutlu Etkileri

Günümüzde teknoloji, çocuklar için yalnızca bir araç değil, onların bilişsel, duygusal ve sosyal yapılarını inşa eden "içsel bir çevre" haline gelmiştir. Teknolojinin içine doğan ve "dijital yerliler" olarak tanımlanan yeni nesil, önceki kuşaklardan farklı olarak sürekli bir "dijital varlık olma" hali içindedir. Bu ontolojik değişim, tarihsel çocukluk tanımını kökten değiştirerek fiziksel ve sanal gerçekliğin iç içe geçtiği yeni bir gelişimsel yolculuk başlatmıştır. Dijitalleşme artık sadece dışsal bir uyaran değil, sinaptik bağlantıları ve nörolojik mimariyi doğrudan şekillendiren temel bir yaşam alanıdır.

COVID-19 pandemisi bu dönüşümü dramatik bir hızlandırıcıya dönüştürmüştür; yapılan araştırmalar (Eyimaya ve Irmak), çocukların günlük ekran sürelerinin ortalama 6.5 saate ulaştığını saptamıştır. Bu veriler çocukların zihinsel ve duygusal yapılarını inşa eden temel bir çevre (ekosistem) olduğunu tescillemektedir.



Nörobiyolojik ve Bilişsel Gelişim Üzerindeki Etkiler: Beyin Plastisitesi ve Sinirsel Bağlantılar

0-6 yaş arası, beyin plastisitesinin (beynin deneyimlerle şekillenme yeteneği) en yüksek olduğu dönemdir. Yoğun dijital uyaranlar, Prefrontal Korteks'in olgunlaşmasını geciktirirken, Limbik Sistemi sürekli uyarak çocukları anlık haz odaklı bir yapıya hapsetmektedir. Aynı zamanda sürekli uyaran akışı, beynin ödül sistemini manipüle ederek bağımlılık yörüngesini besler. (Hutton vd., 2019).

Karar verme ve dürtü kontrol merkezi olan bu bölge, dijital dünyanın sunduğu "anlık tatmin" döngüsü nedeniyle zayıflamaktadır. Arzu Ersoy'un analizlerinde belirttiği üzere; dijital platformlar, beyin sıkılma anında geliştirmesi gereken duygusal dayanıklılık kapasitesini "kısa devre" yaptırarak "gecikmiş ödül toleransı" (reward delay) gelişimini sekteye uğratmaktadır.

2021 verilerine göre, çocuk kafatasının yetişkinlere oranla daha ince ve iletken olması, radyofrekans radyasyonunun beyin tarafından daha fazla emilmesine

(ipsilateral etki) neden olmaktadır. Bu durum, uzun vadede *glioma* ve *acoustic neuroma* (işitme siniri tümörü) riskini klinik bir tehdit olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Yapısal Değişimler: MRI Bulguları ve Kortikal İncelme

Bauman (2014) tarafından yapılan MRI çalışmaları, günde 2 saatten fazla ekran süresi olan çocukların beyinlerinde "kortikal incelme" (cortical thinning) gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu durum, dil ve yürütücü işlevlerle ilgili beyin bölgelerinde yapısal zayıflığa işaret etmektedir.

Hutton ve ark. (2020) verileri, 3-5 yaş grubunda yoğun ekran kullanımının "beyaz madde" (white matter) gelişimini geciktirdiğini kanıtlamıştır. Bu gecikme, çocukların nesneleri hızlı isimlendirme ve okuryazarlık becerilerini doğrudan olumsuz etkilemektedir.

Yürütücü işlevleri yöneten prefrontal korteks, TikTok ve YouTube Shorts gibi "hızlı tempolu" içeriklerin bombardımanı altında seçici dikkat becerisini kaybetmektedir. Sürekli anlık ödül sunan bu içerikler, çocukların derinlemesine düşünme ve analiz yeteneğini körelterek onları Greenfield'in (2017) belirttiği üzere "yüzeysel öğrenme" modeline mahkum etmektedir.

Psikososyal Etkiler ve Duygusal Sağlık

Dijital dünya, çocukların ruh sağlığı üzerinde hem algısal hem de patolojik değişimlere yol açmaktadır.

Sosyal Karşılaştırma ve Üçüncü Kişi Etkisi:

Sosyal medyadaki "kusursuz hayatlar" illüzyonu beden memnuniyetsizliğine yol açarken, ergenler Perloff (1999) tarafından tanımlanan "üçüncü kişi etkisi" nedeniyle medyanın kendilerini etkilemediğine, sadece başkalarını etkilediğine inanma eğilimindedirler.

Kaygı Bozuklukları ve FoMO: "Gelişmeleri kaçırma korkusu" (FoMO), çocuğun temel "ait olma ihtiyacı" ile ilişkilidir. Sosyal ağlardan uzak kalma düşüncesi, bu grupta yoğun anksiyete ve stres regülasyon bozukluklarını tetiklemektedir.

Dijital Ritüeller ve OKB İlişkisi: Bildirimleri sürekli kontrol etme alışkanlığı, obsesif-kompulsif bozukluktaki (OKB) tekrarlayıcı ritüellere benzer bir döngü yaratır. Striatum ve orbitofrontal kortekste aşırı aktivite, hem dijital bağımlılıkta hem de OKB semptomlarında ortak bir nörobiyolojik temel oluşturmaktadır.

Empati Kaybı: Yüz yüze iletişimdeki mimik, jest ve ses tonu gibi sözel olmayan ipuçlarının dijital ortamda eksik kalması, çocukların duygusal zekasını ve başkalarının acısına karşı duyarlılığını (empati) köreltmektedir.



Psikopatolojik Riskler ve Davranışsal Bozukluklar

Aşırı ekran maruziyeti, çocuk gelişimsel yörüngesini klinik patolojilere doğru kaydırmaktadır.

Anksiyete ve Depresyon: Twenge ve Campbell verileri, ekran süresi ile ruh sağlığı sorunları arasında doğrudan korelasyon saptamıştır.

DEHB Belirtileri: Hızlı içerik tüketimi, DEHB tanılı çocuklarda semptomları güçlendirmekte; tipik gelişim gösteren çocuklarda ise benzer dikkat sorunlarını tetiklemektedir.

Kompulsif Ritüeller (OKB): Bildirimleri saniyeler içinde kontrol etme dürtüsü ve dijital oyunlardaki tamamlama ritüelleri, OKB benzeri davranış örüntülerini pekiştirmektedir.

Duygusal Düzenleme Eksikliği: Yemek sırasında tablet kullanımı gibi pratikler, çocuğun "sıkılma" duygusuyla baş etmeyi öğrenmesini engellemekte; bu da ilerleyen yaşlarda düşük duygusal dayanıklılığa yol açmaktadır.

Siber Zorbalık (Cyberbullying)

Siber zorbalık, dijital platformlar üzerinden hedef kişiyi korkutma veya utandırma amacıyla gerçekleştirilen tekrarlayıcı saldırgan eylemlerdir. Geleneksel zorbalıktan farkı, anonimlik zırhı altında gerçekleştirilmesi ve mağdurun güvenli alanı olan evine kadar dijital kanallar yoluyla takip edilebilmesidir.

Siber zorbalık, anonimlik ve süreklilik nedeniyle geleneksel zorbalıktan daha yıkıcıdır. "Mavi Balina" gibi sanal ölüm tuzaklarının spesifik klinik markerları şunlardır: Kollarda veya bacaklarda "f57" veya balina şeklinde kesikler/çizikler. Sabaha karşı belirli saatlerde korku filmi izleme veya alışılmadık müzikler dinleme ritüelleri. Yüksek yerlere (köprü, çatı) tırmanma eğilimi ve sosyal izolasyon.

Ebeveynler İçin Kritik Belirtiler (Checklist)

- [] Kollarda veya bacaklarda açıklanamayan kesik, çizik veya "f57/balina" şekilleri.
- [] Kendi kendine zarar verme videoları kaydetme veya paylaşma eğilimi.

- [] Alışılmadık korku kliplerine veya rahatsız edici müziklere ani ve aşırı ilgi.
- [] Uyku döngüsünde radikal değişiklikler (gece uyanık kalma).
- [] Sosyal izolasyon ve aileden/arkadaşlardan tamamen uzaklaşma.

Mahremiyet ve Sharenting:

Hukuki Boyut Ebeveynlerin çocuklarını dijital bir reklam objesi olarak kullanması (sharenting), ciddi hak ihlallerine yol açar. TCK 136. (Kişisel verilerin yayılması) ve 226. (Müstehcenlik) maddeleri bu alanı düzenlemektedir. Ulus Ç. (2017) vaka örneğinde, çocuklarını sosyal medyada reklam malzemesi olarak kullanan bir anne, mahkeme kararıyla çocukların velayetini babaya devretmek zorunda kalmıştır; bu karar "çocuğun üstün yararı" ilkesinin dijital dünyadaki emsalidir.

Dijital Oyunlar: Fırsatlar ve Riskler

Dijital oyunlar, içeriğe bağlı olarak çift yönlü bir etki alanı sunar:

Riskler: Şiddet içerikli oyunlar, çocuklarda agresyonu artırırken gerçek dünyadaki şiddete karşı "duyarsızlaşma" (desensitization) yaratır. "Öldür ve puan al" mantığı, kumar benzeri bir dopaminerjik döngü kurarak bağımlılığı pekiştirir.

Fırsatlar: Strateji ve bulmaca odaklı oyunlar ise bilişsel esnekliği, problem çözme yeteneğini ve yaratıcı düşünmeyi destekleme potansiyeline sahiptir.

Bağımlılık Belirtileri: Kişisel hijyende bozulma, uyku düzeninin sarsılması, oyun oynanmadığında görülen motivasyon kaybı ve duygusal çökkünlük klinik birer uyarıcıdır.

Fiziksel Sağlık ve Fizyolojik Riskler

Uyku Düzeni ve Melatonin Mavi ışık maruziyeti, uyku hormonu melatonini baskılayarak uykuya geçişi geciktirir (Leone ve Sigman, 2020). Bu durum, ertesi günün öğrenme kapasitesini doğrudan düşürmektedir.

Radyasyon ve Kas-İskelet Sistemi Hardell (2018) ve Belpomme (2018), çocuk kafatasının inceliği nedeniyle radyofrekans emiliminin yüksek olduğunu, bunun ipsilateral glioma (aynı taraf beyin tümörü) ve DNA hasarı riski taşıdığını belirtmektedir.

Fiziksel Risk Kategorizasyonu

Kısa Vadeli: Göz yorgunluğu, baş ağrısı, uyku bozuklukları, postür bozukluğu.

Uzun Vadeli: Obezite, kardiyovasküler sorunlar, DNA hasarı, radyasyona bağlı tümör riski.

Sosyal medyanın yararları:

Çocuğa yeni fikirler ve bilgiler sunmak: Dediğimiz gibi, internet, devasa bir içerik zenginliğine sahip. Neyi merak edersek edelim ufak bir aramayla detaylı sonuçlara ulaşabiliyoruz. Dolayısıyla çocuklar, sosyal medya araştırmaları yaparak epey

çeşitli bilgilerle ve fikirlerle tanışma imkanına sahip. Buna ek olarak bilgi verici içerikler tüketmek, çocuğa okuma alışkanlığı kazandırmaya da yardımcı olabilir.

Güncel olaylar hakkında farkındalık yaratmak: Sosyal medya araştırmaları sayesinde çevremizde olup biten şeyleri de kolaylıkla öğrenebiliyoruz. Akla en başta haberler geliyor, ancak elbette bununla kısıtlı değil. Sosyal medya sayesinde çocuğunuzla beraber izleyebileceğiniz filmleri, gidebileceğiniz etkinlikleri ve daha birçok şeyi zamanında öğrenebilirsiniz.

Topluluğa katılımı pekiştirmek: Sosyal medyanın “sosyal” kısmını unutmamak gerekiyor. İnternet doğru kullanıldığı zaman, çocukların içinde bulundukları topluluklarla etkileşimlerini kolaylaştırıyor. Elbette bundan kastımız tanımadığımız insanlarla konuşmak değil. Çocuklar internet sayesinde, örneğin, okuldaki arkadaşlarıyla her an iletişim kurabilirler.

Ödevlere ve projelere yardımcı olmak: İnternet, aynı zamanda okul için de büyük bir yardımcı olabiliyor. Örneğin, çocuğun bir proje ödevi yapması gerekiyorsa, araştırma yapabileceği en iyi ortam internet olacaktır. Çeşitli bilgilere hızlı ulaşmak, bu tarz işlerde oldukça faydalı olur.

Sosyal medyanın zararları

İletişim ortamını kısıtlamak: Çocuklarda iletişim becerileri, olmazsa olmazdır. İletişim becerilerinin gelişmesi içinse her şeyden önce sağlıklı ve doğal bir ortam gerekir. Yüz ifadeleri ve beden dili gibi, karşıdaki insanla doğrudan etkileşim kurabilmeyi sağlayan unsurlar göz ardı edilmemelidir. Sosyal medyanın dezavantajlarından biri de bu doğal ortamı sağlayamamasıdır. İletişimini çoğunlukla yazılı mesajlar üzerinden yapan bir çocuk, iletişim becerileri bakımından olumsuz etkilenebilir.

Siber zorbalık: Sosyal medyanın zararları arasında çocuklar için en önemli olanlardan biri, siber zorbalık riskidir. “Elektronik cihazlar üzerinden yapılan zorbalık” anlamına gelen siber zorbalık, ne yazık ki internet üzerinde nadir bir olgu değildir. Çocukların siber zorbalığa maruz kalması durumunda özgüvenleri incinebilir. Daha da kötü durumlarda çocuklar, internetten gördükleri zorbalığı kendi alışkanlıkları haline getirebilirler. Bu durumda çocuğun çevresiyle olan ilişkisi oldukça kötü bir hal alır.

İstenmeyen içeriklere maruz kalmak: İnternet içerik bakımından oldukça zengin, ancak ne yazık ki bu içeriğin tamamının iyi olduğunu söyleyemeyiz. Sosyal medyanın zararlarından biri, istenmeyen içeriklere de kolayca erişim sağlanabiliyor olması. Bu durumda çocuklar, kendileri aramasalar dahi zararlı ve uygunsuz paylaşımlarla karşılaşabiliyor. Dolayısıyla internetin zararlarından korunmak için, bu tarz paylaşımları filtrelemek gerekiyor.

Siber güvenlik sorunları: Bir diğer büyük sorun ise, internette yalnızca iyi niyetli insanlar bulunmuyor olması. “Hacker” adı verilen siber suçlular, interneti kötü

amaçlarla oldukça aktif kullanıyor. Bu durumda, sosyal medyanın dezavantajları arasına siber suçluların bu ortamlarda bulunması da ekleniyor. Bu aktiviteler gerçek suçlar tescil ettiği için çocuklar için internet güvenliği büyük önem taşıyor. Bilinmeyen bağlantılara tıklanmamalı, güvensiz sitelere girilmemeli ve tehlike oluşturabilecek dosyalar kesinlikle indirilmemeli.

Sosyal medya bağımlılığı: İnternetin zararları arasında akla en çok gelenlerden biri de sosyal medya bağımlılığı. Birçok sosyal medya sitesi, kullandıkları algoritmalar sayesinde kullanıcıların sürekli içerik tüketmesine yol açıyor. Çocuklar da düşük dikkat kapasiteleri sebebiyle ekran başında uzun süreler geçirebiliyor. Sosyal medya bağımlılığının, çokça zaman almaya ek olarak çocuklarda bilişsel gelişim üzerinde de olumsuz etkilerinin olabileceği biliniyor.

Sonuç: Dengeli Bir Dijital Gelecek İnşası

Teknoloji hayatın ayrılmaz bir parçasıdır; ancak gelişmiş bir toplum inşası için teknolojinin bir "dijital bakıcı" olarak kullanılmasına son verilmelidir. Dijital okuryazarlık, sadece bir teknik beceri değil, 21. yüzyılın en temel "yaşam becerisi" olarak konumlandırılmalıdır. Ebeveynlerin, eğitimcilerin ve yasal otoritelerin ortak sorumluluğu; çocukların beyin gelişimini koruyan, doğa ile bağını koparmayan ve dijital dünyayı tüketmek yerine "bilinçli üretici" olarak yönetebilen bir nesil yetiştirmektir. Nihai hedef, ekran süresi ile yaşam süresi arasındaki dengeyi çocuğun ruhsal sağlığı lehine kurabilmektir.

KAYNAKÇA

- AAP. (2016). Media and young minds. Pediatrics, 138(5), 58-72.
- Ersoy, A. (2021). Dijital Çağda Çocuk Psikolojisi. Dijital Çağda Çocuk Psikolojisi içinde Bölüm 6 (s. 173-206).
- Greenfield, P. M. (2017). Mind and media: The effects of television, video games, and computers. Harvard University Press.
- Hutton, J. S., et al. (2020). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. JAMA Pediatrics, 174(1).
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. Journal of Child and Family Studies, 24(11), 3423-3435.
- Okur-Berberoglu, E. (2015). Çocuklar- Ergenler, Medya Bağımlılığı ve Sınıf Dışı Eğitim. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 45-57.
- Perloff, R. M. (1999). The Third-Person Effect: A critical review and synthesis. Media Psychology, 1, 353-378.
- Yılmaz, D. ve Güney, R. (2021). Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Kullanımına İlişkin Öneriler. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 14(4), 486-494.
- [CAN-Niyazi-MEDYA-VE-GENÇLİK-SORUNLARI-İLİŞKİSİ.pdf](#)
- [Çocuklar Üzerinde İnternet ve Sosyal Medya Etkileri](#)
- [Ebeveynler ve Sosyal Medya: Bir Kılavuz](#)